**Odpoczynek dla zdrowia i dobrostanu**

**Odpoczynek jest integralnym elementem zdrowego stylu życia, równie ważnym jak odpowiednia dieta i regularna aktywność fizyczna. O tym jak odpoczywać i ile czasu powinniśmy poświęcić na relaks mówi Franciszek Ostaszewski, psycholog z Uniwersytetu SWPS.**

Kiedy odpoczywamy, nasze ciała przechodzą przez szereg procesów regeneracyjnych. Te procesy obejmują naprawę tkanek, wzrost i rozluźnienie mięśni, regenerację układu nerwowego, jak również poprawę funkcji poznawczych.

*Mimo iż często wskazuje się, że żyjemy w kulcie pracy i odpoczynek bywa postrzegany jako przejaw lenistwa, nie możemy podążać tą drogą myślenia. Do dobrego funkcjonowania, dla naszego zdrowia i dobrostanu, jak i dla efektywnej, jakościowej pracy, czas na relaks oraz  odpoczynek jest absolutnie niezbędny* – tłumaczy Franciszek Ostaszewski.

Odpowiednia codzienna regeneracja ma kluczowe znaczenie dla utrzymania dobrego samopoczucia i wydajności w życiu oraz  w pracy. Wyniki badań dowodzą, że niedostatek odpoczynku może prowadzić do szeregów negatywnych skutków dla zdrowia, w tym do zwiększonego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, otyłości, a także zaburzeń nastroju. Na poziomie mózgu, brak odpoczynku wpływa na jego strukturę i funkcję, mogąc prowadzić np. do problemów z pamięcią i koncentracją.

**Czy forma odpoczynku ma znaczenie?**

Zawsze na pierwszym miejscu powinny być indywidualne potrzeby i preferencje. Innego odpoczynku będzie potrzebował górnik, a innego ktoś pracujący przy biurku. Należy wziąć pod uwagę styl życia i pracy danej osoby, a potem zaoferować organizmowi to, czego najbardziej potrzebuje.

Dla niektórych będzie to potrzeba dłuższego i bardziej jakościowego snu, dla innych chwila na wyciszenie i medytację w ciągu dnia, jeszcze innej osobie zalecimy więcej spacerowania lub innej aktywności – ciężko wskazać na jednoznacznie określoną regułę. Aczkolwiek to o co zawsze powinniśmy zadbać, to aby forma tego odpoczynku była jak najbardziej jakościowa.

**Jak skutecznie odpoczywać?**

Efektywny odpoczynek to nie tylko brak aktywności, ale świadome i celowe zaangażowanie się w proces regeneracji. Kluczowe elementy skutecznego odpoczynku powinny obejmować: czas, jakość i różnorodność.

Powinniśmy przeznaczyć wystarczająco dużo czasu na odpoczynek. To może oznaczać upewnienie się, że mamy wystarczająco dużo snu każdej nocy, a także przeznaczanie czasu w ciągu dnia na krótkie przerwy, które pozwolą naszemu umysłowi i ciału na odpoczynek.

Jeśli chodzi o jakość odpoczynku, warto postarać się, abyśmy byli wolni od stresów i obowiązków, które mogą go zakłócać. Jakość odpoczynku jest równie ważna, jak jego ilość. Dobrej jakości odpoczynek to taki , który pozwala nam odciąć się od stresów i obowiązków dnia.

Ważne jest, aby zaangażować się w różne formy odpoczynku. Obejmuje to zarówno aktywne formy, takie jak lekki trening, joga czy spacer, jak i pasywne formy odpoczynku, takie jak medytacja czy czytanie. Angażowanie się w różne formy relaksacji, pozwala różnym systemom naszego organizmu odnowić się i odzyskać energię. Wiele badań wskazuje na korzyści zarówno z aktywnego, jak i pasywnego odpoczynku. Aktywny odpoczynek może pomóc w zredukowaniu stresu, napięcia mięśniowego, może poprawić nastrój i pomóc nam zmniejszyć codzienną gonitwę myśli. Podobnie pasywny odpoczynek, taki jak czytanie książki, medytacja, czy po prostu wypoczynek wśród drzew na hamaku, jest równie korzystny dla naszego ciała i głowy. Wskazanym byłoby żeby w skali dni i tygodni, czy też wakacji, przeplatać formy jednego i drugiego odpoczynku.

**Czas potrzebny na relaks**

Ilość czasu potrzebnego na regenerację może różnić się w zależności od wielu czynników, takich jak intensywność naszej pracy, stan zdrowia, a nawet genetyka.

*Jednak zasada, którą można zastosować, to codzienne poświęcanie czasu na relaks i odpoczynek, nawet jeśli jest to tylko 20 minut medytacji lub krótkiego spaceru. Długotrwały odpoczynek, taki jak tygodniowy urlop, jest równie ważny, ponieważ pozwala na głębszą regenerację na wielu poziomach naszego organizmu* – tłumaczy psycholog.

W skali całego roku naukowcy wskazują na więcej benefitów związanych z krótszymi ale częstszymi wyjazdami, niż z jedną długą przerwą od pracy w ciągu roku. Aczkolwiek ponownie, planując urlop, należy brać pod uwagę charakter pracy, życia, indywidualne preferencje i wszelkie inne czynniki – aby koniec końców urlop był dla nas satysfakcjonujący.

**Workation – czy można odpoczywać w czasie pracy?**

Obecnie możemy zaobserwować nasilenie się zjawiska tzw. „workation” czyli połączenia „wakacji” i pracy.

*Słowo „wakacje” znajduje się w cudzysłowie nie bez powodu, adekwatniejsze w tym kontekście wydaje się mówienie o zmianie otoczenia pracy niż o jakimś faktycznym wakacyjnym odpoczynku czy wyciszeniu. Workation staje się dla wielu osób coraz bardziej interesujące z uwagi na popularność pracy zdalnej. Na pierwszy rzut oka może to wydawać się atrakcyjne – i generalnie jest, aczkolwiek bardzo ważne jest aby pamiętać, że prawdziwie jakościowy, czy też wakacyjny odpoczynek, powinien oznaczać możliwie jak największe odłączenie się od obowiązków, stresu i myślenia o pracy. Sama zmiana otoczenia i klimatu jest oczywiście bardzo ważna i może zdecydowanie zwiększyć produktywność i radość, sprawiając, że może to być skuteczna forma pracy dla niektórych osób. Kluczowe jest, aby znaleźć właściwą równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem i nie zapominać o wielkiej wartości odpoczynku bez pracy z tyłu głow*y – podsumowuje psycholog.

Referencje:

Demerouti, E., Bakker, A. B., Geurts, S. A., & Taris, T. W. (2009). Daily recovery from work-related effort during non-work time. In Current perspectives on job-stress recovery (Vol. 7, pp. 85-123). Emerald Group Publishing Limited.

Demerouti, E., Bakker, A. B., Sonnentag, S., & Fullagar, C. J. (2012). Work‐related flow and energy at work and at home: A study on the role of daily recovery. *Journal of Organizational Behavior*, *33*(2), 276-295.

Durmer, J. S., & Dinges, D. F. (2005, March). Neurocognitive consequences of sleep deprivation. In Seminars in neurology (Vol. 25, No. 01, pp. 117-129). Copyright© 2005 by Thieme Medical Publishers, Inc., 333 Seventh Avenue, New York, NY 10001, USA.

Pilcher, J. J., & Huffcutt, A. I. (1996). Effects of sleep deprivation on performance: a meta-analysis. Sleep, 19(4), 318-326.